

Zgodnie z prośbą pani magister, prowadzę dziennik. Wyregulowałem godziny odżywiania. Nieco przytyłem, ale liczba napadów objadania drastycznie się zmniejszyła. Generalnie wciskam jedzenie o określonych porach, tak żeby uspokoić organizm. Wychodzę z cykli głodówka/podkorek. Prowadzenie tego dziennika jest dla mnie mega wyczerpujące. Zgodnie z wiedzą naukową, najtrudniejszy krok, jest tym decydującym. Problem najwyraźniej leży głównie w motywacji. Musiałem także odświeżyć wiedzę o bilansowaniu posiłków.

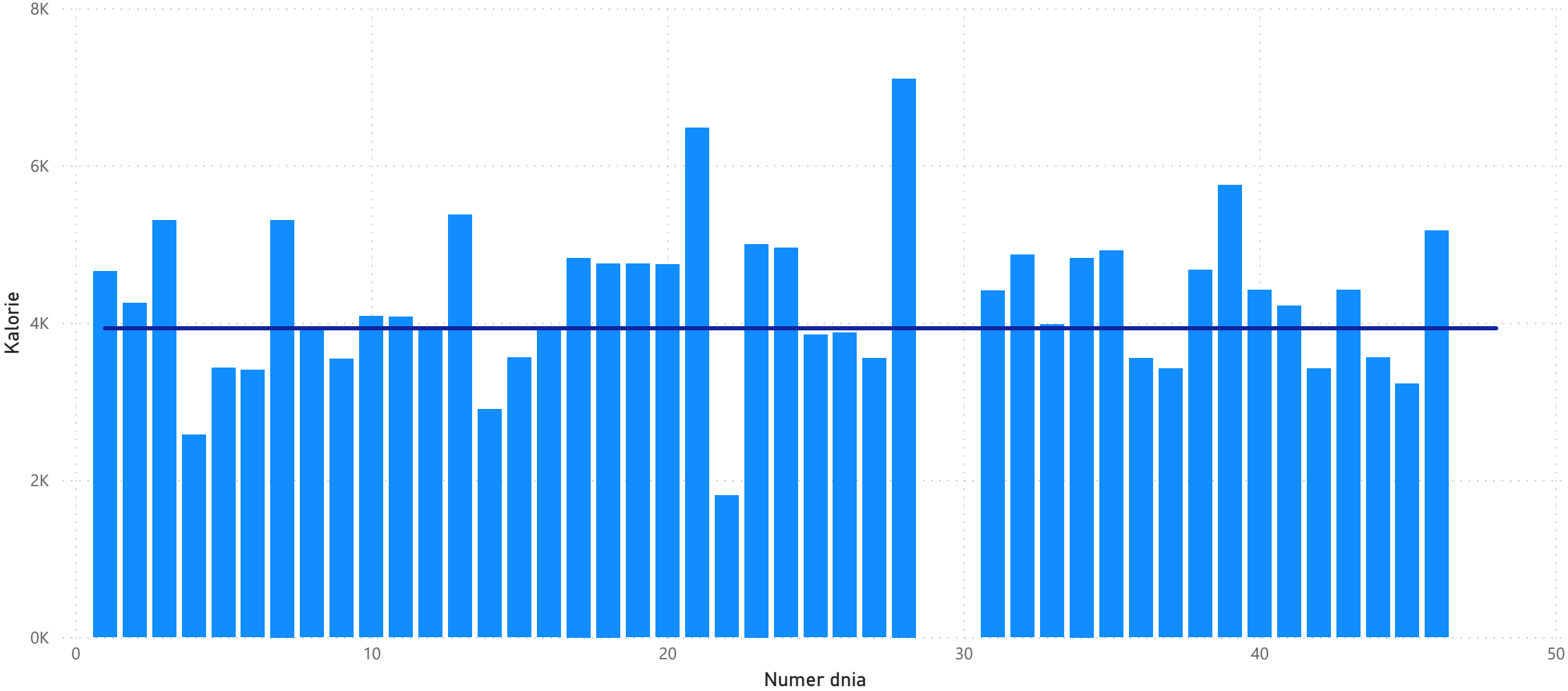
Numer dnia	Data	Godzina	Nazwa posilku	Rodzaj pokarmu	Kalorie (Suma)	Kalorie (Średnio)	Miara	Kontekst
1	18.01.2023	07:00:00	sniadanie	owsianka bez wpc 50gram płatków owsianych 60gram bakali słonecznik,orzechy, siemielniane, rodzynki kawa z mlekiem (50 ml)	500	4650,000	kcal	po przebudzeniu, długo leżałem w łozku czytałem artykuły branżowe na rozgrzewkę
1	18.01.2023	10:46:00	II sniadanie, przekaska	trzy chochle zupy (10 gram kaszy, 70 gram warzyw mrozonych, 3 ml oliwy) kawa z mlekiem i słodziakiem (50 ml)	200	4650,000	kcal	pierwszy posiłek, mam smaki na więcej ale na razie nie jem czekam do obiadu, zupa oczywiście na kostce rosolowej knorr, zrobiłem porządki doprawdziłem się do użytku zaraz będę szukał pracy
1	18.01.2023	13:51:00	Obiad	cztery chochle chilli con carne, kawa z mlekiem 50 ml	900	4650,000	kcal	obiad głodny już byłem
1	18.01.2023	16:40:00	Przekaska	Cztery chochle zupy, jeden pieróg	250	4650,000	kcal	konczę pracę, dobrze mi idzie, wkreciłem się na obroty
1	18.01.2023	18:42:00	kolacja	cztery chochle chilli con karne, 100 mg kofeiny w tabletkach	900	4650,000	kcal	zaraz idę na siłownię, zrobiłem wszystko co chciałem
1	18.01.2023	21:32:00	wieczorna przekaska	jem trzy chochle chili con carn, jem jeszcze buraki bo mam mega głody, robię kluski śląskie, ale już ich nie jem, przynajmniej na razie, zjadłem jeszcze 400 gram kłusiek i dwie chochle	1 900	4650,000	kcal	jest wieczór nic nie robię oglądam film o otyłości, jestem głodny mam smaki, nosi mnie. Czuje pustkę emocjonalną. Po zjedzeniu poczułem dużą ulgę. Jest godzina 9:51 byłem na siłowni a ja dałem mam flaki pełne, czuję że przytyłem.
2	19.01.2023	06:00:00	sniadanie	serek wiejski	200	4250,000	kcal	wczoraj się najadłem stresowo, nie chce mi się jeść
2	19.01.2023	10:40:00	II sniadanie, przekaska	20 gram węglowodanów po treningu jako izotonik żeby się woda lepiej wchłaniała cztery chochle zupy (15 gram kaszy, 100 gram warzyw mrozonych, 5 ml oliwy)	300	4250,000	kcal	jestem po treningu, dziś poszedłem rano na siłownię, bo umawiam rozmowy o pracę, a na wieczór mam plany
2	19.01.2023	13:21:00	Obiad	dwie chochle czerwonego ryżu, dwie chochle sosu chilli z	1 000	4250,000	kcal	normalny obiad, byłem ogarnąć wydruki, chwile poczytałem, umówiłem się na rozmowę o pracę, czuję się
Total					188 637	3929,938		

Zastąpienie pustych dni Średnią liczbą kalorii (4287 kcal)

Numer dnia	Data	Godzina	Kalorie (Suma)	Kalorie (Średnio)	Miara	Kalorie2	Kalorie3	Kalorie4
48	6.03.2023	05:00:00	0	0,000	kcal		4287,200	4287,20
48	6.03.2023	08:00:00	0	0,000	kcal		4287,200	4287,20
48	6.03.2023	12:00:00	0	0,000	kcal		4287,200	4287,20
48	6.03.2023	14:20:00	0	0,000	kcal		4287,200	4287,20
48	6.03.2023	18:30:00	0	0,000	kcal		4287,200	4287,20
48	6.03.2023	22:00:00	0	0,000	kcal		4287,200	4287,20
48	6.03.2023	23:59:00	0	0,000	kcal		4287,200	4287,20
47	5.03.2023	02:00:00	0	0,000	kcal		4287,200	4287,20
47	5.03.2023	08:00:00	0	0,000	kcal		4287,200	4287,20
47	5.03.2023	12:00:00	0	0,000	kcal		4287,200	4287,20
47	5.03.2023	16:20:00	0	0,000	kcal		4287,200	4287,20
47	5.03.2023	18:30:00	0	0,000	kcal		4287,200	4287,20
47	5.03.2023	22:00:00	0	0,000	kcal		4287,200	4287,20
47	5.03.2023	23:59:00	0	0,000	kcal		4287,200	4287,20
46	4.03.2023	02:00:00	500	5175,000	kcal	5175,00	5175,000	5175,00
46	4.03.2023	08:00:00	350	5175,000	kcal	5175,00	5175,000	5175,00
46	4.03.2023	12:00:00	900	5175,000	kcal	5175,00	5175,000	5175,00
46	4.03.2023	14:20:00	200	5175,000	kcal	5175,00	5175,000	5175,00
46	4.03.2023	18:30:00	1 225	5175,000	kcal	5175,00	5175,000	5175,00
46	4.03.2023	22:00:00	2 000	5175,000	kcal	5175,00	5175,000	5175,00
46	4.03.2023	23:59:00	0	5175,000	kcal	5175,00	5175,000	5175,00
45	3.03.2023	08:00:00	200	3225,000	kcal	3225,00	3225,000	3225,00
45	3.03.2023	13:00:00	320	3225,000	kcal	3225,00	3225,000	3225,00
45	3.03.2023	15:00:00	400	3225,000	kcal	3225,00	3225,000	3225,00
45	3.03.2023	19:00:00	1 300	3225,000	kcal	3225,00	3225,000	3225,00
Total			188 637	3929,938		4287,20	3929,938	4290,67

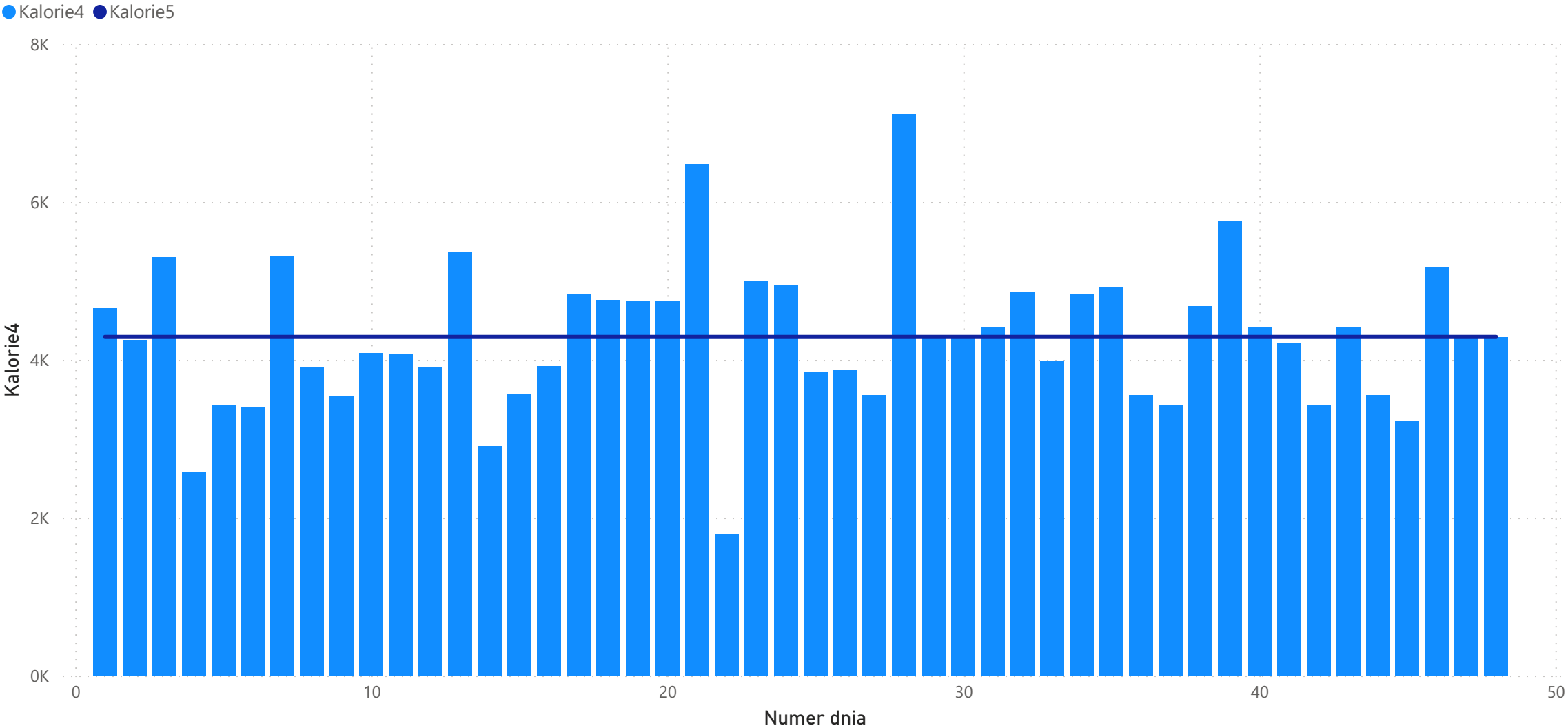
Średnia liczba kalorii

Kalorie Kalorie Średnio

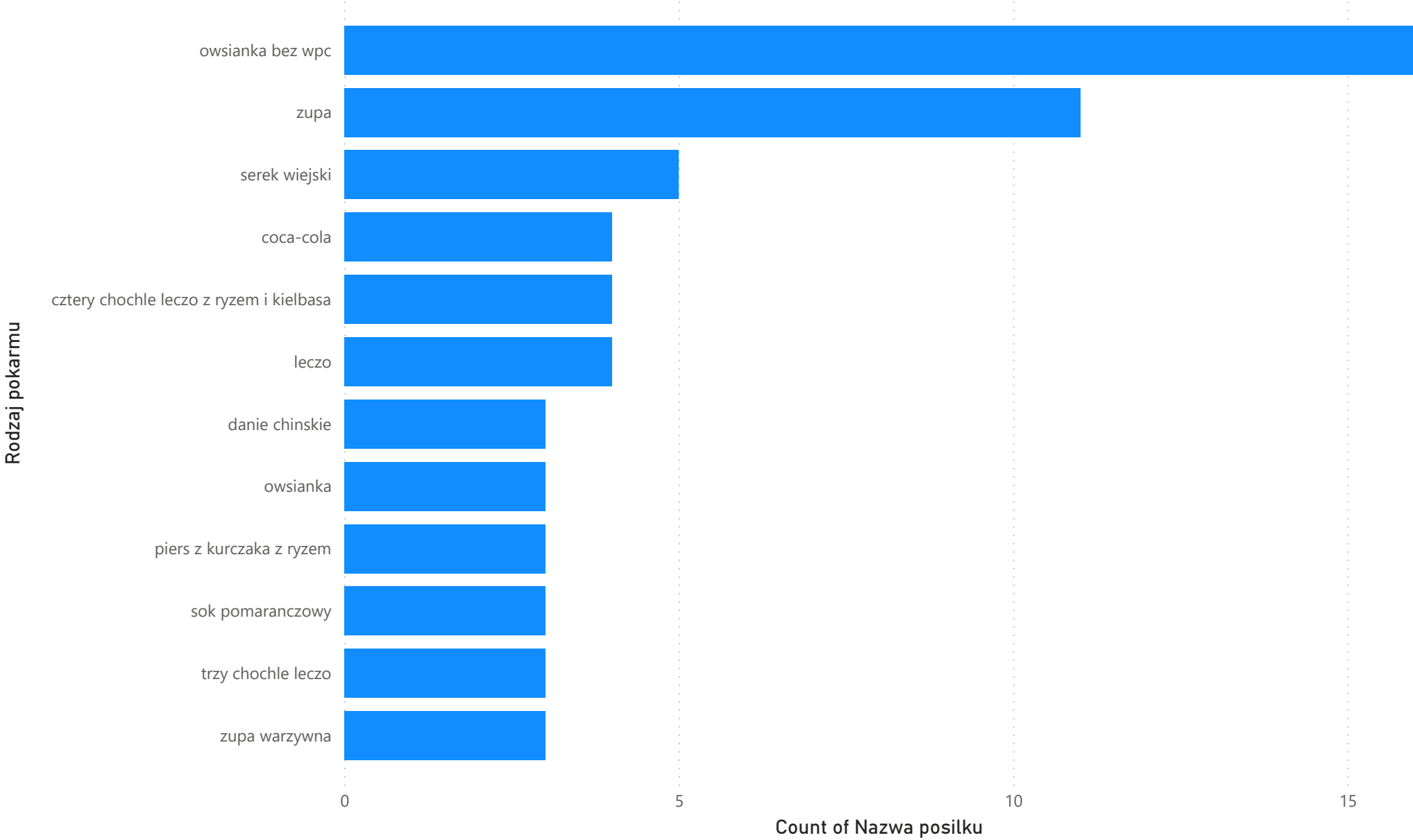


4291

Średnia liczba kalorii (brakujące dni zastąpiono średnią)



Wykres słupkowy najczęstszych posiłków









Sprawdzenie Średniej liczby kalorii oraz poprawności sumowania

Numer dnia	Data	Sum of Kalorie	Average of Kalorie	Kalorie Średnio	liczbaDni
1	18.01.2023	4 650	775,00	4650,000	1
2	19.01.2023	4 250	708,33	4250,000	1
3	20.01.2023	5 300	883,33	5300,000	1
4	21.01.2023	2 575	429,17	2575,000	1
5	22.01.2023	3 425	570,83	3425,000	1
6	23.01.2023	3 400	566,67	3400,000	1
7	24.01.2023	5 307	884,50	5307,000	1
8	25.01.2023	3 900	650,00	3900,000	1
9	26.01.2023	3 540	590,00	3540,000	1
10	27.01.2023	4 080	680,00	4080,000	1
11	28.01.2023	4 075	679,17	4075,000	1
12	29.01.2023	3 900	650,00	3900,000	1
13	30.01.2023	5 370	895,00	5370,000	1
14	31.01.2023	2 901	483,50	2901,000	1
15	1.02.2023	3 557	592,83	3557,000	1
16	2.02.2023	3 920	653,33	3920,000	1
17	3.02.2023	4 825	804,17	4825,000	1
18	4.02.2023	4 755	792,50	4755,000	1
19	5.02.2023	4 750	791,67	4750,000	1
20	6.02.2023	4 745	790,83	4745,000	1
21	7.02.2023	6 475	1 079,17	6475,000	1
22	8.02.2023	1 800	300,00	1800,000	1
23	9.02.2023	5 000	833,33	5000,000	1
24	10.02.2023	4 950	825,00	4950,000	1
25	11.02.2023	3 850	641,67	3850,000	1
26	12.02.2023	3 875	645,83	3875,000	1
Total		188 637	646,02	3929,938	48

Numer dnia	Count of Data
1	1
2	1
3	1
4	1
5	1
6	1
7	1
8	1
9	1
10	1
11	1
12	1
13	1
14	1
15	1
16	1
17	1
18	1
19	1
20	1
21	1
22	1
23	1
24	1
25	1
26	1
27	1
28	1
Total	48